இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்

புதுப்பிக்கப்பட்ட திகதி 30.12.2022

கொரோனாவை தடுத்தல்

கொரோனா வைரஸ்: அதி முக்கிய தகவல்கள்

கொரோனா வைரஸினால் ஏற்படும் தொற்று தடுப்பூசி போடாதவர்களுக்கு மற்றும் விசேட ஆபத்தான நபர்களுக்கு கடுமையான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். இருப்பினும் ஒழுங்கு விதிகளைக் கடைப்பிடிப்போமாயின், எம்மையும் மற்றும் பிறரையும் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.

நீங்கள் அவதானியுங்கள்: ஒழுங்குவிதிகளைத் தீர்மானிப்பதற்கு மாநிலங்களே பொறுப்புவகிக்கின்றன. ஆகவே மாநிலத்தில் பொறுப்புவகிக்கும் நிலையங்களில் தற்போது அமுலிலுள்ள விதிகள் குறித்து நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுங்கள். இந்தத் தகவல் படிவத்தில் உள்ளவை அடிப்படையான தகல்கள், இவை தேசியமட்டத்திலான தகவல்கள் அல்ல.

1. புதிய கொரோனா வைரஸ் தொற்றிப் பரவுதல்

இவ் வைரஸ் அதிகமாக தொற்றிப் பரவுவது நெருங்கி இருப்பதுடன் நீண்ட நேரம் தொடர்பில் இருப்பதனாலாகும், இதன் பொருள் யாதெனில், தொற்றுதலுக்குள்ளாகிய ஒரு நபருடன் 1,5 மீட்டர் ஐ விட குறைதளவு இடைவெளியில் பாதுகாப்பு (முகக்கவசம்) இல்லாது இருந்தால், இவ்வாறு தொற்று ஏற்படலாம்:

– ***நுண்ணிய சிறு துளிகள் ஊடாக:*** நோய் தொற்றுக்கு உள்ளாகியவர்கள் சுவாசிக்கும் பொழுது, இருமும் பொழுது, பேசும் பொழுது, அல்லது தும்மும் பொழுது, வெளிவரும் வைரஸை உள்ளடக்கிய நுண் துளிகள் நேரடியாக மற்றைய அண்மித்திருக்கும் ஏனைய மனிதர்களின் (மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்கள் போன்றவற்றின்) மென் சவ்வுகளைச் சென்றடைய முடியும்.
– ***காற்றின் ஊடாக:*** நுண்ணிய சிறுதுளிகள் மூலம் பரவுதல் கூட குறுகிய தூரங்களில் அல்லது நீண்ட தூரங்களிலும் சாத்தியமாகும். இந்த வகையான பரவுதல்கள் பலவேளைகளில் சிறிய மற்றும் குறைவான காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் ஏற்படுகின்றது, ஏனென்றால் அங்கு நுண்துளிகள் நீண்ட நேரத்திற்கு குவிந்திருக்கும்.
– **மேற்பரப்புக்கள் மற்றும் கைகள் ஊடாக:** தொற்றக்கூடிய சிறு துளிகள் மேற்பரப்புக்களைச் சென்றடையும் பொழுது, பிறிதொரு நபர் இச் சிறு துளிகளை கையால் தொட்டு உள்வாங்கி பின்னர் வாய், மூக்கு மற்றும் கண்களைத் தொடும் பொழுது தொற்றுக்குள்ளாகலாம்.

முக்கியம்: உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருப்பதாக நீங்கள் உணராவிட்டாலும் கூட, நீங்கள் மற்றைய நபர்களுக்கு தொற்றை ஏற்படுத்த முடியும். ஏனெனில் நோய்வாய்ப்பட்ட ஒரு நபர் அறிகுறிகள் ஆரம்பிப்பதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பிலிருந்தும் 10 நாட்களுக்கு பின்பும் தொற்றை ஏற்படுத்தக் கூடியவராவர். கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுது நீண்ட காலத்துக்கு கூட தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடியவராக இருக்க முடியும்.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

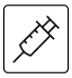
2. கோவிட்-19 இன் அறிகுறிகள்

இவ் அறிகுறிகள் அதிகமாகக் காணபடுகின்றன:
– தொண்டை நோவு (வலி) – இருமல் (அனேகமாக வறண்ட) – வேகமாக சுவாசித்தல் – நெஞ்சுவலி – காய்ச்சல் – திடீரென ஏற்படும் மணம் மற்றும் சுவை இழப்பு – தலையிடி (தலைவலி) – பொதுவான இளைப்பு, உடல்நலமின்மை – தசைவலி – தடிமல் – இரைப்பை குடல் அறிகுறிகள் (குமட்டல், வாந்தி, வயிற்ரோட்டம், வயிற்று வலி) – தோலில் பருக்கள் ஏற்பட்டு சிவத்தல்

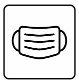
கோவிட்-19 இன் அறிகுறிகள் பல்வேறு விதமானவையாக மற்றும் வழமையான தடிமன் காய்ச்சல் போன்றும் இருக்கலாம். ஏற்கனவே ஒரு தும்மல் இருந்தாலும் அது ஒரு தொற்றாகக் கருதப்படலாம். அது ஒரு இலகுவானதாகவும் இருக்கலாம். நுரையீரல் தொற்று ஏற்பட்டு அது ஒரு சிக்கலாவதும் சாத்தியமானது.

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாக உணர்ந்தால், வீட்டில் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் தொடர்புகளை தவிர்க்க வேண்டும் அல்லது குறைக்க வேண்டும், குறிப்பாக நீங்கள் ஆபத்துக்குள்ளாகக் கூடியவராக இருந்தால் (அத்தியாயம் 6). வீட்டுக்கு வெளியே ஒரு முகக்கவசத்தை அணிதல் பயனுள்ளதாக அமையலாம்.

3. «இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்» - அடிப்படைக் கொள்கைகள்

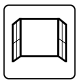


கொரோனா வைரஸுக்கு எதிராக தடுப்பூசி போடுமாறு நாம் பரிந்துரைக்கிறோம். ஏனெனில் கடுமையான கோவிட்-19 நோய், சாத்தியமான நீண்ட கால விளைவுகளுக்கு எதிராக தடுப்பூசி சிறந்த பாதுகாப்பு என்பதால் ஆகும். அத்தியாயம் 7 ஐ பார்க்கவும்.



நீங்கள் விரும்பும் பட்சத்தில் தொடர்ந்தும் முகக்கவசம் அணிந்து கொள்ளலாம். முகக்கவசம் உங்களையும் மற்றவர்களையும் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. விசேடமாக உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் வைரஸக் கடத்துவதிலிருந்து முகக்கவசம் பாதுகாக்கின்றது.

இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது ஒரு துடைக்கும் கடதாசியையோ அல்லது மடித்த கைமூட்டையோ பாவியுங்கள். துடைக்கும் கடதாசியைப் உபயோகித்தால் அதை ஒருமுறை மட்டுமே பாவியுங்கள்.



காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் கொரோனா வைரஸ்களின் செறிவு உள்புற அறைகளில் ஐதாக்கப்படுவதுடன் (குறைக்கப்படுவதுடன்), இது தொற்றிப் பரவுதலை தவிர்க்க எதுவாக அமைகின்றது. எனவே வெவ்வேறு குடும்பங்களைச் சேர்ந்த நபர்கள் இருக்கும் அறைகளுக்கு நன்கு காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுமாறு நாம் பரிந்துரைக்கின்றோம். வெப்பநிலை இடமளிக்கும் பட்சத்தில், ஜன்னல்களை நீண்ட நேரத்துக்கு திறந்து விடுதல் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

உங்கள் கைகளை ஒழுங்காகக் கழுவுங்கள் அல்லது அல்ககோல்-கலந்த கிருமி அகற்றும் திரவத்தைப் பாவித்து கிருமி அகற்றிக் கொள்ளுங்கள். இந்த அடிப்படைக் கொள்கை ஊடாக நீங்கள் உங்களையும் பிறரையும் பல்வேறு கிருமிகளின் தொற்றிலிருந்து (உ.ம். காய்ச்சல்-கிருமிகள், தடிமன் காய்ச்சல் வைரசுகள்) பாதுகாப்பதுடன், தடிமன் அல்லது இருமல் ஏற்படாமல் காத்துக்கொள்ளலாம்.

4. பரிசோதனை செய்தல்

கோவிட்-19 இனால் ஏற்படும் அறிகுறிகளுள் (அத்தியாயம் 2 ஐ பார்க்கவும்) ஒன்று அல்லது பல உங்களுக்கு இருப்பின், நீங்கள் சிலவேளைகளில் கொரோனா வைரஸினால் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளீர்கள். உங்களுக்கு அறிகுறி தென்பட்டால் அல்லது பிறரைப் பாதுகாக்க விரும்பினால், நீங்கள் தொடர்ந்தும் உங்கள் செலவில் பரிசோதித்துக் கொள்ளலாம். 1. தை 2023 தொடக்கம் பரிசோதனைக்கான செலவை தொடர்ந்தும் மத்திய அரசு வழங்காது.

நீங்கள் விசேட ஆபத்துக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களுக்குள் அடங்குவீர்களானால், மருத்துவத் துறைசார் நபர்களைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். கோவிட்-19 க்கு முற்காலத்துடனான சிகிச்சைக்கு வைரசுக்கு எதிரான மருந்துகள் தேவைப்படுமானால், கட்டாய மருத்துவக் காப்புறுதி பரிசோதனைக்கான செலவைப் பொறுப்பேற்கும். நீங்கள் கவனியுங்கள்: வைத்திய சிகிச்சைக்கான வருடாந்தம் கைகளால் செலுத்தும் கட்டணம் மற்றும் சொந்தமாகச் செலுத்துவதை நீங்கள் -வழமைபோன்று- சொந்தமாகச் செலுத்த வேண்டும்.

மேலதிக தகவல்களை நீங்கள் இந்தப் பக்கத்திலும் காணலாம் «தடிமன் காய்ச்சலில் இருந்து முற்பாதுகாப்பு».

பரிசோதனை நிலையங்களின் பட்டியலை www.bag.admin.ch/testing#197439718 என்ற இணைய முகவரியின் கீழ் நீங்கள் காணலாம்.

5. விசேட பாதிப்புக்குள்ளாகக் கூடிய நபர்கள்

குறிப்பிட்ட சில நபர்களுக்கு கொரோனா வைரஸினால் தொற்று ஏற்படுதல் ஆபத்தானதாகும். அவர்கள் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படலாம் அல்லது இறக்கலாம். விசேட ஆபத்துக்கு உள்ளாகக்கூடியவர்கள்:

- **வயோதிபர்கள்:** புதிய கொரோனா வைரஸினால் தொற்று ஏற்படுகையில், கடுமையாக நோய்வாய்ப்படுவதற்கான ஆபத்து எவ்வளவுக்கு ஒருவர் முதுமையடைந்துள்ளாரோ அவ்வளவுக்கு அதிகரிக்கின்றது. வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படுபவர்களின் வீதம் 50 வயதிலிருந்து அதிகரிக்கின்றது. ஏற்கனவே இருக்கும் நோய்கள் கூட ஆபத்துக்கள் ஏற்படுவதை மேலும் அதிகரிக்கின்றன.
- **கர்ப்பிணிப் பெண்கள்**
- **த்ரிசொமீ (Trisomie) 21 உள்ள வயது வந்தவர்கள்**
- **குறிப்பிட்ட சில வடிவிலான கீழ்வரும் நோய்களால் ஏற்கனவே பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் வயது வந்தவர்கள்:**
  - உயர் இரத்த அழுத்தம்
  - இருதய-குருதிச்சுற்றோட்ட-நோய்கள்
  - நீரிழிவு (சர்க்கரை வியாதி)
  - நுரையீரல்- மற்றும் சுவாச வழிநோய்கள்
  - நோயெதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்தும் நோய்களும் சிகிச்சைகளும்
  - புற்றுநோய்
  - அதிக உடல் எடை (உடல் பருமன், BMI 35 இலிருந்து அல்லது அதற்கு மேல்)
  - சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டு இயங்காமை
  - ஈரல் அழற்சி

நீங்கள் இந்த நபர்களுக்குள் அடங்கியிருப்பதுடன் தடிமன் காய்ச்சல் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உங்கள் மருத்துவ துறைசார் நபரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் விசேட ஆபத்துக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களைச் சேர்ந்தவரா என்பதில் நீங்கள் நிச்சயமற்றிருப்பின், உங்கள் மருத்துவரை தொடர்பு கொண்டு கேளுங்கள்.

6. தடுப்பூசி ஏற்றுதல்

சுவிற்சர்லாந்தில் கோவிட்-19 க்கு எதிராக நீங்கள் தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொள்ள முடியும். குறிப்பாக விசேட ஆபத்துக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களுக்கு (தலைப்பு 6 ஐ பார்க்கவும்) 2022/2023 குளிர் காலத்தில் நாம் ஒரு பூஸ்டர் தடுப்பூசியை பரிந்துரை செய்கின்றோம். 16 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஏனைய சகலரும் கூட பூஸ்டர் ஒரு தடுப்பூசியை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். தொழில் ரீதியாக அல்லது தனிப்பட்ட ரீதியாக தொற்றிப் பரவும் அபாயத்தை சற்று குறைக்க விரும்பும் சகல நபர்களுக்கும் பூஸ்டர் தடுப்பூசி பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. மேலதிகமாக நீங்கள் தடிமன் காய்ச்சலுக்கு எதிராகவும் தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொள்ளலாம்.

சுவிஸ்மெடிக் எனப்படும் சுவிஸ் நாட்டு மருத்துவப்பொருட்கள் கல்லூரி கோவிட்-19 க்கு எதிரான தடுப்பூசிகளை நன்கு பரிசோதித்து (அதன் பாவனைக்கு) அனுமதியளித்துள்ளது. அவை பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறன் உள்ளனவாகும். ஆயினும் ஒவ்வொரு தடுப்பூசியின் பொழுதும் பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். இன்று எமக்குள்ள அறிவுக்கெட்டியவரை கோவிட்-19-தடுப்பூசி ஏற்றிய பின் கடுமையான பக்கவிளைவுகளினால் ஏற்படும் அபாயமானது, கொரோனா வைரஸினால் தொற்றுக்குள்ளாகிய பின் மோசமாக நோய்வாய்ப்படும் அபாயத்தை விட மிகவும் குறைவாகும்.

மாநிலங்களே தடுப்பூசி ஏற்றுதலுக்கு பொறுப்பபாகும். எப்பொழுது எங்கே நீங்கள் தடுப்பூசியை ஏற்றிக்கொள்ளலாம் மற்றும் எங்கே இதற்கு பதிவு செய்து கொள்ளலாம் என்பதையும் உங்கள் மாநிலத்தின் உரிய அதிகாரிகளிடத்திலிருந்து அறிந்து கொள்ளுங்கள் (www.foph-coronavirus.ch/cantons). கோவிட்-19-தடுப்பூசி பற்றிய தேசிய இன்போலைன் (+41 58 377 88 92, தினசரி 06.00-23.00 மணி) உம் கூட உங்கள் மாநிலத்தின் பொறுப்பு வாய்ந்த நிலையம் எது என்பாத்து பற்றிய தகவலை உங்களுக்கு வழங்கும். உங்களை தடுப்பூசி ஏற்றுவதற்கு பதிந்துகொள்வதற்கு நீங்கள் ஒரு மருத்துவரை அல்லது உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரைக் கூட வேண்டிக்கொள்ளலாம்.

கோவிட்-19-தடுப்பூசி சுவிற்சர்லாந்தில் வசிக்கும் அனைவருக்கும் இலவசம் என்பதுடன் இது சுயவிருப்பின் பேரிலாகும்.

தடுப்பூசி ஏற்றுதல் பற்றிய மேலதிக தகவல்களை உண்மைப் படிவங்களின் கீழ்வரும் இணைய முகவரியில் பெற்றுக்கொள்ளலாம் www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

கோவிட்-19 தடுப்பூசி பற்றி சில தவறான அறிக்கைகள் உலாவருகின்றன. இந்த வீடியோவில் அநேகமான தடுப்பூசி பற்றிய புனைகதைகளும் ஏன் அவை செல்லுபடியற்றவை என்பதற்கான விளக்கங்களையும் நீங்கள் **இக் காணொளிகளில்** பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

7. உதவி பெறல்

இணையத்தளம் migesplus.ch: கோவிட்-19 பற்றிய அனேக மேலதிக தகவல்களை, இவ் இணையத்தில் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இத் தகவல்கள் பல்வேறு மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

மொழிபெயர்ப்பாளர்: வைத்தியசாலையில் உங்களுக்கு விளங்கவில்லையெனில், தொடக்கத்திலிருந்தே ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவையென்று கேளுங்கள். தொலைபேசியூடான மொழிபெயர்ப்பு சேவையும் கூட உள்ளது. துறைசார் நிபுணத்துவ மொழிபெயர்ப்பு சேவை அழைக்கப்படும் பட்சத்தில், உங்கள் உறவினர்களை மொழிபெயர்ப்புக்கென நீங்கள் அழைத்துச் செல்லவேண்டியதில்லை என்பதுடன் அவர்கள் தொற்றிலிருந்து இவ்வாறாக பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். மருத்துவ சிகிச்சைகளின் பொழுது நீங்கள் விளங்கிக் கொள்வதற்கும் உங்களை மற்றவர்கள் விளங்கிக் கொள்வதற்குமான சட்ட உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது.

முக்கியமான தொலைபேசி இலக்கங்களும் மின்னஞ்சல் முகவரிகளும்

– வீட்டில் நீங்கள் பயமுறுத்தப்படுவதாக உணர்ந்தால், அனாமதேய ஆலோசனை மற்றும் பாதுகாப்பை நீங்கள் இவ் இணைய முகவரியில் பெற்றுக்கொள்ளலாம் www.opferhilfe-schweiz.ch (ஜேர்மன்) /

www.aide-aux-victimes.ch (பிரெஞ்சு) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (இத்தாலிய மொழி).
அவசர தேவையின் பொழுது காவல்துறையை 117 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துக்கு அழையுங்கள்.

- அவசர மருத்துவதேவைக்கு (அம்புலன்ஸ்) 144. என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துக்கு அழையுங்கள். சுவிஸ் பூராகவும் இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் சகல அவசர மருத்துவ சேவைகளுக்கும் இச் சேவை கிடக்கின்றது.
- புதிய கொரோனா வைரஸ் பற்றிய இன்போ லைன்: 058 463 00 00 என்ற இலக்கத்தின் கீழ் புதிய கொரோனா வைரஸ் பற்றிய வினாக்களுக்கு விடயளிக்கப்படுகின்றன .
- உங்களுக்கு குடும்ப மருத்துவர் இல்லாவிடில்: 0844 844 911 என்ற இலக்கத்தின் கீழ் மெட்கேற் (Medgate) ஒவ்வொரு நாளும், இரவிலும் கூட சேவையிலுள்ளது.

8. மேலதிக தகவல்கள்

Languages - Protect yourself and others (foph-coronavirus.ch) *(மொழிகள் - உங்களையும் மற்றயவர்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்)*
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus *(ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய மொழி, ஆங்கிலம்)*

www.foph-coronavirus.ch